Просто хорошая газета!

Отдушина

ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№26 (407) | 20 июня 2012 года

Наше интервью

Екатерина и Иван Криушины: «МЫ ПОБЫВАЛИ В ДРУГОМ ИЗМЕРЕНИИ»

Слонимчане Екатерина и Иван Криушины свой отпуск провели, путешествуя на байке по Европе.

По возвращении из путешествия корреспондент «Отдушины» побеседовала с четой Криушиных и расспросила их о впечатлениях, привезенных из Старого Света.

ПОСМОТРЕТЬ НОВЫЙ СТАРЫЙ СВЕТ

— Иван, Катя, как вы решились на такую авантюру?

Иван: Мотопутешествия — моя стихия! Ежегодно, уже много лет подряд, свой отпуск я провожу в поездках. Причем по возвращении из одного путешествия я тут же начинаю продумывать маршрут на будущий год. Порой езжу один, порой в компании с единомышленниками. Так, в прошлом году я с друзьями исколесил Грузию и Осетию. Иногда отправляемся в путешествие с супругой. Благо Катюша разделяет мое увлечение, а родители всегда готовы помочь и присмотреть за нашими сыновьями. Ранее мы путешествовали вместе с женой на байке в Карелию, Крым, Башкирию, а сейчас нам захотелось покорить Европу.


ФОТО ЖАННЫ ПЛЕШКО

Екатерина и Иван Криушины

Катя: Вышло так, что один наш очень хороший друг, родом из Слонима, уже долгое время проживает в Англии. Вот мы и решили навестить приятеля, скучающего по родине, а заодно посмотреть, как живут европейцы.

ВПЕРЁД В БУДУЩЕЕ

— По какому маршруту вы путешествовали?

Иван: Путь пролегал через Польшу, Германию, Голландию, Бельгию, Францию, а конечным пунктом была Англия. По магистралям ехать неинтересно, потому как все они одинаковые, и мы старались ехать какими-то второстепенными дорогами, чтобы как можно больше увидеть.

Катя: Любовались мелькавшими видами. Сразу отметили, что на Западе хорошо развит придорожный сервис. Кемпинги — места для автотуристов с оборудованной парковкой, туалетами — находятся буквально через каждые сто метров.

Иван: Через 17 часов мы оказались на германской границе и, предварительно повязав на зеркала бокового вида георгиевские ленточки, прямиком поехали брать Берлин. (Улыбается.)

За границей иногда у нас возникало чувство, что попали в будущее. Те же общественные туалеты больше напоминают орбитальные космические станции… До уровня жизни европейцев нам далеко, как до космоса.

Катя: В Германии на полях стоят огромные ветряки, на домах — солнечные батареи, и человек продает городу электричество, вырабатываемое солнечными батареями, дороже, чем город продает ему. Такая политика направлена на развитие альтернативных источников энергии.

И СКАЗКА СТАЛА БЫЛЬЮ

Катя: Из Германии мы отправились в Голландию. Сама страна маленькая, и все в ней очень маленькое — улочки, на которых сложно разминуться, домики, будто кукольные.

Иван: Да, попали как будто бы в сказку Андерсена, что читали в детстве. У голландцев нет таких больших коттеджей, как у нас, с чопорным так называемым евроремонтом.

Продолжение на стр. 2

Наше интервью

Екатерина и Иван Криушины:
«МЫ ПОБЫВАЛИ В ДРУГОМ ИЗМЕРЕНИИ»

Продолжение
Начало на стр. 1


Иван с другом в Англии

Всё у них сделано красиво, просто и со вкусом, одним словом, уютно — так и хочется заглянуть в каждый дом.

Катя: В Голландии мы остановились в семье байкеров, с которой познакомились во время путешествия по Карелии. Они пригласили нас погостить. Им где-то по 50-60 лет, но они очень активные люди, на байке путешествовали во Владивосток. Нас голландские друзья возили из одного города в другой, показывали достопримечательности.


В Голландии

— Белорусские сувениры им понравились?

Иван: Особенно оценили самогонку. (Смеется.) Но они пьют не так, как русские, залпом, а медленно, смакуя.

УВИДЕТЬ ЛОНДОН...

— Вот и дошли мы до главного пункта вашего путешествия — Англии.

Иван: Того Лондона, что мы знаем из школьных учебников английского, теперь не существует... Столица Англии скорее напоминает Вавилон, где люди говорят на всех языках мира. Даже европейское лицо там тяжело увидеть.



Катя: Только в исторической части Лондона мы встретили компанию истинных английских леди и джентльменов.

Иван: Видели издали загородную виллу Абрамовича. Конечно, такое может позволить себе только русский человек…

Катя: В каждом квартале в Лондоне есть свой парк, где люди устраивают пикники, гуляют с детьми.

НЕ НА СМЕРТЬ, А НА ЖИЗНЬ

— Чем на первый взгляд отличаются европейцы от белорусов?

Катя: Они спокойные, уверенные и, вопреки установившемуся мнению, щедрые и гостеприимные. Особенно нам запомнилось дружелюбие и бескорыстность немцев, которые предложили свою помощь, когда на обратном пути прямо на трассе у нас сломался мотоцикл.

Европейцы трудятся, и их труд достойно оплачивается. Нюансы есть, конечно, например увольнения в Германии, но общая картина спокойная.

Иван: Англичане, как и остальные европейцы, следят за собой, особенно люди среднего возраста. Занимаются спортом, ездят на работу на велосипедах, даже во время ленча бегают всем офисом в парке. Мужчины и женщины среднего возраста подтянутые, спортивные. А пожилые люди, которым по 70-90 лет, очень жизнерадостные, приветливые. Они не отягощены проблемами, мыслями о том, как они проведут старость. Они и не собираются умирать, у них вообще отсутствуют мысли о смерти.

Катя: Пожилые отдыхают. К пенсии они продают свой дом и, как рассказывали знакомые, на эти деньги приобретают квартиру, а на оставшиеся деньги покупают фургончик — этакий дом на колесах со спутниковой антенной, кухней, ванной — и путешествуют. Одним словом, отдых у них цивилизованный. Вообще, у англичан всё должно быть идеальным.

Иван: Там чувствуется ощущение старины. Люди живут в домах, которым лет по триста-четыреста. На старинных балкончиках попивают кофе. На улицах можно увидеть почтовый ящик, которому лет триста.

НАШ ОТВЕТ ЗАПАДУ

Иван: Англичане блюдут свои традиции, они истинные консерваторы, к тому же еще и педанты. Хотя на улицах английских городов, особенно в столице, не настолько чисто, как у нас. Некоторые улицы представляют собой настоящую мусорницу… бумажные стаканчики на тротуаре, гоняемые ветром, пакеты и прочее.

— Иван, а как ты мужским глазом оценил англичанок?

Иван: Девушек красивее славянок нет. А симпатичных я, можно сказать, и не заприметил. По моим наблюдениям, возраст женщин-англичанок после сорока лет определить невозможно. Их внешность как бы консервируется, и непонятно, женщине пятьдесят или шестьдесят пять. Если девушка симпатичная, то, как рассказывал друг, можно к ней подходить и смело знакомиться на русском языке, потому что она славянка. А тем более если эта девушка на каблуках.

Катя: Я во всей Европе, что мы объехали, наверное, лишь женщин пять видела на каблуках. И косметикой женщины практически не пользуются, ходят в удобной обуви и одежде и ведут себя естественно.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ В ПОДАРОК

— Какие достопримечательности Англии вам удалось увидеть своими глазами?

Иван: Все города, что мы посетили, не похожи друг на друга. Сначала побывали в Бичи-Хед. Это берег, где отвесные меловые скалы высотой в полторы сотни метров спускаются в океан. Место красивое и одновременно жуткое — оно притягивает самоубийц со всего континента и не только.



Побывали в настоящем английском пабе, где подают ирландское пиво. Увидели, как болеют настоящие футбольные фанаты в пабе. Туда приходят даже с маленькими детьми. По рассказам, для некоторых англичан паб становится второй семьей, где они проводят все свое свободное время.


Екатерина (в центре) с голландскими друзьями–байкерами

Катя: Посетили Саутгемптон, откуда отправлялся «Титаник». Заехали на остров, где находится так называемый конец света, то есть конечная точка Англии. Побывали в городе — столице серфингистов. Посетили знаменитый археологический памятник Стоунхедж, правда, он нас не впечатлил. Не спеша мы проезжали по южной Англии по 100-200 километров в день.

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

— Со стражами правопорядка у вас не возникало проблем?

Катя: Нет, к нам не подходили сотрудники полиции ни в одной стране. В Европе вообще не имеют права останавливать, если ты не нарушил правила. На транспортное средство крепят наклейку, и полицейская машина автоматически считывает информацию о владельце, страховке и т.д.

Иван: На трассе мы почти нигде не видели полицейских, тем более с радаром. А при возникновении недоразумений они предлагали свою помощь.

— При знакомстве вы представлялись белорусами?

Иван: В большинстве своем говорили, что русские, потому как в такой интернациональной среде для европейцев нет разницы, кто ты по национальности. Им тяжело объяснить, где находится Беларусь. Они не имеют об этом понятия. А представление о русских у них неизменное — медведи на улицах и балалайка.

— Оправдались ваши надежды на путешествие?

Катя: Есть такая поговорка: «Хочешь добиться максимального — требуй невозможного». Мы и получили невозможное. Мы побывали в другом мире, другом измерении.

Жанна ПЛЕШКО
Фото из архива семьи КРИУШИНЫХ

Работа — это иной раз нечто вроде рыбной ловли в местах, где заведомо не бывает рыбы.
Жюль Ренар

ПОИСК РАБОТЫ, ВАКАНСИИ

требуется

ТРЕБУЕТСЯ резчик по дереву, можно без опыта работы. Тел. 8-029-781-77-35.

ТРЕБУЕТСЯ женщина по уходу за пожилой женщиной. Тел. 8-044-746-75-94.

ТРЕБУЮТСЯ рабочие на постоянную и временную работу, на стройку в г. Слониме. Тел. 8-044-773-01-02.

ТРЕБУЕТСЯ штукатур для работы на фасаде, плотник для зашивки фронтона вагонкой. Тел. 8-029-622-05-37.

ТРЕБУЕТСЯ сиделка с проживанием для женщины. Тел. 8-025-533-42-56.

ТРЕБУЕТСЯ верующий, православный, без в/п, для выполнения столярных, на церковную тему, плотницких и других работ, на дому у многодетной семьи, можно несколько дней в неделю. Тел. 8-029-316-75-93, 8-029-886-53-10.

поиск работы

ИЩУ работу: кровельные работы любой сложности, недорого. Тел. 8-029-529-36-56, 8-029-228-34-54.

ИЩУ работу: выполню электромонтажные работы, перенос счетчиков, розеток, замена электропроводки, установка люстр. Тел. 8-033-655-83-51.

ИЩУ работу по монтажу отопления, теплых полов, водопровода, канализации, замене котлов, колонок, установке сантехнического оборудования. Тел. 8-044-777-28-85 Velcom, 8-033-623-49-37 МТС.

ИЩУ работу по очистке и ремонту колодца для воды. Тел. 8-01563-4-39-29, 8-029-686-36-62.

ИЩУ работу по внутренней и наружной отделке помещений и квартир. Тел. 8-029-313-12-74, 8-029-586-66-08.

ИЩУ работу по штукатурным, малярным работам, откосы, обои. Тел. 8-029-308-45-33.

ИЩУ работу: шлифовка деревянных полов. Тел. 8-029-957-04-00.

ИЩЕТ работу водитель с грузовым бусом, можно разовую. Тел. 8-029-391-60-43, 8-029-882-09-53.

ИЩУ работу: мужчина без в/п ищет разовую работу грузчика, разнорабочего, помощь в переездах, колка дров, рассмотрю все варианты. Тел. 8-029-177-53-95, 8-029-868-19-96.

ИЩУ работу: штукатурка, плитка, шпаклевка, гипсокартон и др. Тел. 8-029-955-83-11.

ИЩУ работу штукатурка, шпаклевка, покраска, поклейка обоев, оконные и дверные откосы. Тел. 8-029-987-68-35, 8-033-656-48-17.

ИЩУ работу по ремонту, монтажу любого сантехнического оборудования, от мелкого до монтажа систем отопления, водоснабжения и канализации. Тел. 4-15-07, 8-025-994-14-58.

ИЩУ работу по внутренней отделке, шпаклевка, плитка, сайдинг, гипсокартон и др. Тел. 8-044-557-23-77.

ИЩУ работу по замене шифера, разумные цены. Тел. 8-033-686-42-94, 8-044-495-50-71.

ТРЕБУЕТСЯ МЕНЕДЖЕР
по продаже плитки керамической пр-ва «Керамин»
Тел. 8-029-651-55-53, 8-033-644-11-11

ООО «БЕЙСИК ТИМБЭ КОМПАНИ»
УНП 290307666
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ВАЛЬЩИКИ ЛЕСА
Оплата труда сдельно-премиальная
При заготовке 100м³ следующие расценки:
дрова — 13000
деловая — 19700
Справки по телефону 8-033-687-89-16 (Андрей).

СТРОИТЕЛЬНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ ОТДЕЛОЧНИКИ
Тел.: 8-029-649-11-21, 8-029-130-46-92.

ГОУПП «Слонимская типография»
СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ ЭЛЕКТРОСЛЕСАРЬ 5-6 РАЗРЯДА С ОПЫТОМ РАБОТЫ
Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Хлюпина, 16.
Тел. 2-45-35.

ООО «Пухо-перовая компания»
УНП 590320039
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ БУХГАЛТЕРА-ОПЕРАЦИОНИСТА С ФУНКЦИЕЙ КЛАДОВЩИКА.
Зарплата высокая. Рабочее место на территории фабрики «Текстильщик».
Тел. 8-029-646-10-46.

ОРГАНИЗАЦИИ В СВЯЗИ С РАСШИРЕНИЕМ КАФЕ
требуются повара и официанты
Тел.: 8(029) 622-33-39

Филиалу «Слонимский хлебозавод» на постоянную работу требуется
инженер-программист
Требования: высшее образование.
Обращаться в отдел кадров
2-10-72.
УНП 500041139

ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ
повара, бармены
Тел. Velcom 8029 6549563, МТС 80336202537.

Слонимская строительная организация набирает рабочих для работы в Минской области.
ТРЕБУЮТСЯ: каменщики, штукатуры, бетонщики, монтажники ж/б и металлических конструкций, машинист погрузчика, водитель крана автомобильного, экскаваторщик, электрогазосварщик.
Зарплата от 8 млн. бел. рублей.
Жилье и питание обеспечено.
Тел.: 8(01562) 2-49-72, 8(044) 59-29-089, 8(029) 602-88-52.

Строительной организации г. Гродно на постоянную работу требуются:
КРАНОВЩИКИ (МАШИНИСТ АВТОВЫШКИ), АВТОСЛЕСАРЬ, ГЛАВНЫЙ МЕХАНИК, МАСТЕР-ПРОРАБ.
Частые командировки, гарантированный социальный пакет, оплата труда достойная.
Тел.: 8(0152) 77-33-39, 8-029-785-46-67.

ПРЕДПРИЯТИЮ ТРЕБУЮТСЯ:
- Каменщики
- Штукатуры
- Кровельщики

ЗАРПЛАТА ОТ 3 МЛН. РУБЛЕЙ.
Тел. 3-16-51

СПК «Сынковичи» Зельвенского района Гродненской области
ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ КАТЕГОРИИ «С», «Д», ЖИВОТНОВОДЫ, ОПЕРАТОРЫ МАШИННОГО ДОЕНИЯ, ВЕТВРАЧИ.
Заработная плата согласно штатному расписанию. Предоставляется благоустроенное жилье.
Тел. для справок: 8-029-103-42-65 (председатель), 8(01564) 39-2-39 (отдел кадров).
УНП 500010719

Предприятию на постоянную работу
требуется продавец
Тел. 4-63-30

Гродненский автоучебный комбинат
ПРОВОДИТ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ ВОДИТЕЛЕЙ-МЕЖДУНАРОДНИКОВ.
Справки по телефону 8-044-753-04-71.
УНП 590646249

Детский санаторий «Ружанский» Национального банка Республики Беларусь в связи с вводом нового спального корпуса и водоспелеолечебницы
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР
для работы в кабинетах физиотерапии и массажа
В 2012 году вводится в эксплуатацию новое общежитие
Контактные телефоны: 8(01632) 33-449, 33-402
УНП 100865487

Гродненскому автоучебному комбинату на работу
ТРЕБУЮТСЯ ИНСТРУКТОРЫ ПО ВОЖДЕНИЮ КАТЕГОРИИ «В».
Справки по телефону МТС 788-24-09.
УНП 590646249

ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕБУЮТСЯ:
ТРАКТОРИСТ-МАШИНИСТ НА «АМКОДОР», ВОДИТЕЛЬ АВТОБУСА, АВТОКРАНОВЩИК.
Тел. 8(01564) 39-2-97, Velcom 8(029) 622-33-39

КРУПНЕЙШЕЙ ОПТОВОЙ КОМПАНИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ
- сотрудники без в/п, торговый представитель с л/а, з/п 4 млн. руб.+% от продаж+топливо+моб.связь;
- Оператор ЭВМ со знанием 1С:Бухгалтерия, опыт работы, з/п от 3 млн. руб.;
- Водитель-экспедитор кат. «С», з/п от 3млн.руб;
- Грузчик без в/п, з/п от 2,2 млн. руб.

Тел.: 8-044-70-89-619 (Владимир Борисович)

Частному строительному предприятию «СантэлМонтаж»
требуются электромонтажники 4-го разряда, слесарь-сантехник.
Оплата труда сдельно-премиальная от 2 000 000 рублей.
Звонить по тел.: 2-37-76, моб. тел. 8-029-347-98-98.
УНП 590778388

Организации требуются:
электрогазосварщики, слесари по ремонту сельхозоборудования.
ЗАРПЛАТА ОТ 4 МЛН. РУБЛЕЙ.
Тел.: 8 (015-64) 39-2-97, 8 (044) 790-08-70 Velcom

Предприятию ООО «Зодчий»
ТЕБУЮТСЯ:
- КАМЕНЩИКИ (от 3-го разряда)
- ШТУКАТУРЫ (4 разряда)
- ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИКИ
- ПЛОТНИКИ
- АВТОЭЛЕКТРИК
- ТОКАРЬ
- МАШИНИСТЫ: бульдозера, экскаватора
- ВОДИТЕЛИ: лесовоза, бензовоза
- ЭЛЕКТРОМОНТЁР по ремонту оборудования

Обращаться по тел.: 2-49-72, 8 (044) 59-29-139.
УНП 500449116

Слонимская строительная организация приглашает рабочих в Слониме для дальнейшего командирования.
ТРЕБУЮТСЯ: КАМЕНЩИКИ, БЕТОНЩИКИ (МОНОЛИТ), ЭЛЕКТРОГАЗОСВАРЩИК, КРОВЕЛЬЩИКИ.
Зарплата от 11 млн. бел. рублей. Жилье и 3-4-разовое питание за счет организации.
Тел.: 8(01562) 2-49-72, 8(044) 59-29-089, 8(029) 602-88-52.

В бар «Черная пантера»
УНП 590879178
ТРЕБУЮТСЯ: БАРМЕН (ДЕВУШКА) АДМИНИСТРАТОР ЗАЛА
Тел.8(029) 627 32 77 (Velcom)

Частному предприятию «Иртекс»
УНП 590094400
в связи с расширением на постоянную работу требуются
квалифицированные швеи.
Полный социальный пакет, зарплата от 2200000 рублей.
Тел. 3-63-82.

СТРОИТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ ДЛЯ РАБОТЫ:
- Электромонтажников по электрооборудованию, силовым и осветительным сетям 3-6 разряда;
- Монтажников КИПиА;
- Монтажников систем вентиляции и кондиционирования;
- Электромонтеров ОПС и видеонаблюдения;
- Электрогазосварщиков 4-6 разряда;

Командировки. Заработная плата от 3,5 млн. рублей.
Контактные тел.: 8(0152) 74-68-78, 74-66-54.

ЧАСТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:
- техник по ремонту компьютерной техники
- специалист по прокладке компьютерных сетей
- мастер по заправке картриджей

ТРЕБОВАНИЯ:
без вредных привычек
порядочность
ответственность
коммуникабельность
Справки по тел.: 8-029-341-60-33, 8-015-62-2-49-53

ЧАСТНОМУ УНИТАРНОМУ ПРЕДПРИЯТИЮ СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ
бухгалтер
Заработная плата от 2 млн. рублей.
Тел.: 5-05-42, 8-029-939-38-38

Транспортному частному унитарному предприятию на постоянную работу в производственный участок требуются:
ВОДИТЕЛИ категории «Е»
ОБЯЗАННОСТИ: осуществление внутриреспубликанских перевозок.
УСЛОВИЯ: полная занятость, контракт, полный социальный пакет, заработная плата высокая, хорошие условия труда.
Справки по телефону: 8(029) 607 11 73, 4 68 61.

Частное строительное предприятие «ГОСТСТРОЙ»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ РАБОЧИХ СТРОИТЕЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
- ПЛОТНИКОВ
- ОБЛИЦОВЩИКОВ-ПЛИТОЧНИКОВ
- КАМЕНЩИКОВ
- МАЛЯРОВ
- ШТУКАТУРОВ
- КРОВЕЛЬЩИКОВ

ОПЛАТА ТУДА СДЕЛЬНО-ПРЕМИАЛЬНАЯ, ВЫСОКАЯ.
Тел.: 8-029-135-07-86, 8-029-133-27-94, 8(01562) 4-00-94.
УНП 590778694

Волковысское ОАО «СМТ №32»
УНП 500042559
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАМЕНЩИКОВ, БЕТОНЩИКОВ, МОНТАЖНИКОВ СТРОИТЕЛЬНЫХ КОНСТРУКЦИЙ.
За справками обращаться по тел.: 8-01512-2-19-62, 8-01512-2-67-72, 8-029-333-84-57 или по адресу: г. Волковыск, ул. С. Панковой, 69.

ОАО «Слониммебель» требуются на работу:
- столяр
- станочник д/о станков
- отделочник изделий из древесины
- уборщик производственных помещений

Обращаться в отдел кадров ОАО «Слониммебель», тел. 2-39-95.
УНП 500523227

ООО «Сельстройгаз» УНП 500058150
ТРЕБУЕТСЯ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ МАСТЕР ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ СИСТЕМЫ ГАЗОСНАБЖЕНИЯ.
Обращаться по адресу: г. Слоним, ул. Приречная, 61 «Б».
Тел. 8-029-608-12-39.

УДП «Слонимский винзавод» требуются:
- БУХГАЛТЕР ПО ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЕ, с опытом работы, знанием программы 1С:Бухгалтерия, заработная плата от 2500000 рублей;
- ВОДИТЕЛИ ГРУЗОВОГО АВТОМОБИЛЯ, категории В, С, Е, с опытом работы, заработная плата от 3500000;
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК 3-4 РАЗРЯДА, с опытом работы, заработная плата 2000000 рублей;
- РАБОЧИЕ-СТРОИТЕЛИ, с опытом работы, заработная плата 2000000 рублей.

Обращаться в отдел кадров предприятия по телефону: 2-10-16, 3077087 Велком, звонить в рабочие дни с 8.00 до 17.00, с 13.00 до 14.00 – обеденный перерыв.
УНП 500041379

В НАЁМ

СДАЕТСЯ 2- И 3-КОМН. КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Со всеми удобствами кабельное ТВ квитанции об оплате, Гибкая система скидок. Возможен безналичный расчёт.
Тел.: 960-59-55 (Vel), 587-71-32 (МТС), 583-73-91 (МТС)
ИП Остапенко С.В. УНП 590857539

СДАЮ
2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ, В ЦЕНТРЕ
ВСЕ УДОБСТВА, ZALA+ СУТНИК. ТВ рядом универсам, ресторан. квитанция об оплате, наличный и безналичный расчёт.
Тел.: 80296217687(Vel) 80298850422(мтс)
ИП Малашко Ю.А., УНП 590083308

СДАЮ 2-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ
на сутки и более. Вы будете довольны
Vel. 80296759511, 80293988247.
МТС 80295839409.
ИП Знак С.М., УНП 590316290

Сдам 1-комнатную квартиру на сутки и более. Евроремонт, ТВ, рядом ресторан, все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате.
Vel. 8-044-541-62-29
Vel. 8-029-971-88-65
ИП Суша Т.В., УНП 590319815

Сдаю 3-комнатную квартиру по ул. Ершова на сутки и более. Всё для отдыха и проживания
Тел. 8(029)-1-45-25-79.
ИП Табако Н.Н., УНП 590314747.

СДАЮ КВАРТИРУ
на сутки и более
на Энке, евроремонт, квитанции об оплате.
8-029-647-38-13
8-029-8859-335
ИП Ратош Т.В., УНП 590315968

Сдаю 2-комнатную квартиру на сутки и более на Энке
Квитанции об оплате, наличный и безналичный расчет
Тел.: 8-029-127-26-10 Велком, 8-029-86-82-671 МТС
ИП Юшкевич В.М., УНП 590081254

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ.
Ремонт, все удобства, кабельное + спутниковое ТВ, компьютер, квитанции об оплате. Рядом охраняемая стоянка. Безналичный расчёт.
Тел. Vel 185-76-39.
Vel 964-97-31
ИП Полещук В.В. УНП 590088897

СДАЮ КВАРТИРУ на сутки и более
магазин
ул. Шоссейная
ул. Тополёвая
пиццерия «Тихий дворик»
ул. Ершова
Д 6
со всеми удобствами, квитанция об оплате.
Тел. 8-029-647-14-86, 8-029-675-95-96
УНП 590879073 ИП Талерчик И.А.

Сдаю квартиру на сутки
2-комн., все удобства, квитанция об оплате, кабельное ТВ
Тел. 8-029-326-20-56 VEL
8-029-882-84-87 МТС
ИП Панфилович А.С. УНП 500005257

Аренда (покупка) торговых площадей от 400 м² под продовольственный магазин
Тел./факс: 8017 284 71 39, 8 044 730 70 28.

КВАРТИРА НА СУТКИ
ЦЕНТР ГОРОДА
Тел.: 8029-334-22-28
МТС 8029-781-12-92
ИП Врублевская А.А., УНП 590321275

Сдаю 2-комнатную и 1-комнатную квартиры на сутки и более
Евроремонт, автостоянка и ресторан рядом, кабельное ТВ, квитанция об оплате, возможен Интернет
Тел. 8-029-672-58-55, 8-033-689-56-88
ИП Семко Ю.В. УНП 590857753

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ, ЧАСЫ, МИНУТКИ.
Хорошие условия, удобное месторасположение.
Все для Вас!
Тел.: 8029-663-65-03.
ИП Евсейчик Н.В., УНП 590315041

Сдаю 2-комнатную квартиру на Энке на сутки и более
Кабельное TV, DVD, 2 TV, Интернет, квитанции об оплате.
Тел.: +375-29-614-23-27.
ИП Явмен В.И., УНП 590314298

СДАЮ квартиру (1-, 2-, 3-комн.)
На сутки и более
Все для комфортного проживания и отдыха, квитанция об оплате, скидки от срока проживания
Тел.: 8-029-689-59-84, 8-029-635-82-18.
ИП Чиркова О.М., УНП 590942173

СДАЮ 2-КОМН. КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
со всеми удобствами. кабельное ТВ, есть всё для проживания и отдыха. Возможен безналичный расчёт. Квитанция об оплате. Приглашаются командированные.
Тел. 8-044-451-74-21,Vel. 8-029-881-19-59 МТС
ИП Кононович Л.Д. УНП 5995647

СДАМ 2-комнатную квартиру на сутки и более
Тел. МТС 8-029-289-75-03
ИП Малышева Н.В., УНП 590827758

СДАЮ 1-комн. квартиру на сутки и более
Чисто, уютно, кабельное ТВ, квитанции, возможен безналичный расчёт. Скидки от срока проживания.
Vel. 8-029-111-08-73
МТС 8-029-582-77-82
ИП Пансевич Л.П. УНП 500268138

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

Сдаю 2-комнатную новую квартиру на сутки
Есть все необходимое: кабельное ТВ, телефон, Интернет
Возможен безналичный расчет
Предоставим квитанции
Тел.: 8(01562)5-30-39, 8(044) 7017734.
ИП Гойжа И.М., УНП 590321711

сниму

ЖИЛЬЕ на длительный срок, рассмотрю любые варианты. Тел. 4-74-77, 8-029-882-07-58, 8-029-123-42-88.

КВАРТИРУ с мебелью в хорошем состоянии снимет интеллигентная семья, без в/п, срочно, порядок гарантируем. Тел. 8-025-615-20-63 (в любое время).

КВАРТИРУ на длительный срок снимет семья из 2 человек, порядок и своевременную оплату гарантируем, возможна предоплата. Тел. 8-029-584-82-69.

КВАРТИРУ снимет молодая семья из 2 человек, порядок, чистоту и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-588-56-77.

КВАРТИРУ или дом, на длительный срок. Тел. 8-029-962-02-61.

КВАРТИРУ, снимет семья военнослужащего из 3 человек, на Энке, на длительный срок, срок предоплаты на несколько месяцев вперед. Тел. 8-029-585-30-76.

КВАРТИРУ, на длительный срок снимет молодая девушка, порядок гарантирую. Тел. 8-044-464-54-76.

КВАРТИРУ 1-комн., дом, полдома снимет молодая семья из 2 человек. Тел. 8-029-684-96-62.

КВАРТИРУ 1-комн., снимут 2 девушки, на длительный срок, с мебелью, порядок и своевременную оплату гарантируем, срочно. Тел. 8-033-655-59-92, 8-044-483-84-98.

КВАРТИРУ 1-комн. в р-не Газопровода снимет молодая семья, на длительный срок. Тел. 8029-587-28-82, МТС.

КВАРТИРУ 1-комн., снимет молодая девушка, на длительный срок, недорого, порядок и своевременную оплата гарантируется. Тел. 8-029-286-12-37.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок снимет молодая семья, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-044-542-56-46.

КВАРТИРУ 1-2-комн., на длительный срок. Тел. 8-029-396-91-28.

КВАРТИРУ 1-2-комн., с мебелью. Тел. 8-029-676-94-72.

КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-033-632-72-05.

КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет молодая семья, на длительный срок, желательно с мебелью, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-044-476-14-57, 8-029-236-96-82.

КВАРТИРУ 2-комн., снимет молодая семья из 3 человек, на длительный срок, порядок и своевременную оплату гарантируем. Тел. 8-029-887-83-62.

КВАРТИРУ 2-комн., на длительный срок. Тел. 8-029-860-69-74.

КВАРТИРУ 2-3-комн., снимет молодая семья из 3 человек, желательно без мебели или частично, до 500000 руб., Энка, Тополевая, Ершова. Тел. 8-029-241-68-37.

КВАРТИРУ 2-3-комн. снимет семья из 3 человек, р-н Энка, новая Брестская, Тополевая, Независимости, порядок и своевременную оплату гарантирую. Тел. 8-029-633-41-92, 8-033-312-07-77.

КВАРТИРУ 2-3-комн., снимет семья из 3 человек. Тел. 8-044-784-54-76, 8-029-769-76-97.

КВАРТИРУ 1-2-комн., снимет семья из 2 человек, на длительный срок. Тел. 8-029-272-02-78.

КВАРТИРУ 2-3-4-комн., на длительный срок, в р-не Газопровода, Энки. Тел. 8-044-743-07-78.

сдаю

ГАРАЖ, в р-не «Заозерный», на длительное время, имеется свет, подвал, смотровая яма. Тел. 8-044-724-50-22.

КВАРТИРУ 1-комн., центр, р-н «Спутник», без детей. Тел. 5-91-88.

КВАРТИРУ 1-комн., без мебели, военнослужащим, на длительный срок, предоплата. Тел. 8-033-312-23-59.

КВАРТИРУ 2-комн., с последующим выкупом или продам, возможна рассрочка. Тел. 5-41-65, 8-029-584-40-82.

КОМНАТУ со всеми удобствами и мебелью, для 1-2 парней или девушек работающих, на длительное время. Тел. 8-044-724-50-22.

ПОМЕЩЕНИЕ производственное, 55 м2, высота ворот 3 м, отапливаемое, имеется смотровая яма, можно использовать под склад, автосервис и т.д. Тел. 8-029-650-62-40.

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ НА ЭНКЕ СО ВСЕМИ УДОБСТВАМИ, КВИТАНЦИЯ ОБ ОПЛАТЕ
ТЕЛ. 8-044-534-23-40 (VEL)
8-033-624-44-30 (МТС)
ИП Сенько О.В., УНП 590088710

СДАЮ ДОМ НА СУТКИ
с удобствами за наличный и безналичный расчёт, недалеко от центра города
Тел. 969-88-77 Велком
ИП Русак В.Н. УНП 590314364

СДАЮ 3-КОМНАТНУЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, удобное месторасположение, квитанция об оплате.
Тел.: 8-029-32-37-663 Velcom
ИП Гурецкая Е.Л., УНП 590425224

СДАЮ КВАРТИРУ НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Хорошие условия, кабельное ТВ, квитанция об оплате. Рядом ресторан, банк, ночной магазин, почта, аптека.
Тел. МТС 8-029-2882200, Velcom 80299170246.
ИП Шеронова, УНП 590314349

СДАЕТСЯ 2-КОМНАТНАЯ КВАРТИРА НА СУТКИ И БОЛЕЕ
Все удобства металлическая дверь окна ПВХ кабельное ТВ квитанция об оплате
Тел.: 8-029-10-80-387
ИП Михайлова Т.Б. УНП 590856930

Предприятие снимет в аренду помещение 50-70 м² под магазин в г. Слониме.
Требования к помещению: центр, первый этаж, центральное отопление, долгосрочная аренда.
Тел.: 8-0152-43-41-10 (факс), 8-0152-43-69-37, 8-044-734-85-24.

Реорганизация — это когда ваш сослуживец теряет работу; спад — когда работу теряете вы; кризис — когда работу теряет ваша жена.

Неизвестный автор

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

Жалюзи роллеты (тканевые, защитные) **москитные сетки**
Низкие цены
Установка
Тел. 8-029-278-03-13
ИП Середа М.Е., УНП 290887124

ЖАЛЮЗИ
вертикальные, бамбуковые, горизонтальные
РОЛЛЕТЫ
тканевые
Противомоскитные сетки
Собственное производство, выгодные условия для организаций
МТС 8-029-881-10-08
8-029-727-45-12
Velcom 8-029-695-15-88
ОДО «Формула Уюта», УНП 290488514

ШТУКАТУРНЫЕ РАБОТЫ
МЕХАНИЗИРОВАННЫМ СПОСОБОМ.
Тел. 8(0163) 48-77-19,
8-029-642-32-10,
8-029-203-32-10
ООО «Барановичи ГрантСтрой» УНП 291043814

рекламное агентство "Корекс"
НАРУЖНАЯ РЕКЛАМА
вывески, стенды, флаги
г. Слоним, ул. Красноармейская, 73
тел. 8(01562)2 16 93
8(029) 94 64 029

САНТЕХНИЧЕСКИЕ РАБОТЫ
Установка ванн
унитазов
душевых кабин
Монтаж
отопления
водопровода
канализации
ИП Янцевич А.И., УНП 590092316
Тел 8-029-396-41-92
8-029-786-73-40

Реклама принимается в главном корпусе рынка «Коссовский», каб. №14

ЗАБОРЫ ж/б, различных форм, большой выбор, блоки декоративные, шары, крышки, кольца канализационные. ВОРОТА, КАЛИТКИ, ЗАБОРЫ из металлопрофиля.
Изготовим, доставим, установим.
Наличный и безналичный расчет.
Тел. 721-58-00 (МТС),
985-68-59 (Велком)
ЧПТУП «АрмаБетон», УНП 290830636

БУРЕНИЕ СКВАЖИН
под воду
Тел. 8(029)9151612,
ИП Онуфреня Д.А., УНП №590858428

СТРОЙМАТЕРИАЛЫ С ДОСТАВКОЙ
- Шифер, рубероид, ондулин
- Цемент, клей для блоков
- Блоки г/с, кирпич печной, Минвата, пенопласт
- Пиломатериалы

ДОСТАВКА БЕСПЛАТНО
Тел. 8-029-723-08-05 МТС
8-044-720-86-05 Вел.
ИП Копытич Ю.И. УНП 290832695

РЕМОНТ КВАРТИР, ДОМОВ, КОТТЕДЖЕЙ
Все виды внутренней и наружной отделки, штукатурка, шпаклевка, поклейка, покраска
ЦЕНЫ УМЕРЕННЫЕ
Тел.: 8-029-987-68-35,
8-033-656-48-17, 4-10-80
ИП Шпетная Г.К., УНП 590320161

Натяжные потолки
intet
Лучшее решение вашего интерьера
VIP — двухуровневые
нал/безнал, чеки
Тел. 8-029-229-83-62 МТС
ИП Хомич С.А. УНП 290831964

УСТАНОВКА, ЗАМЕНА ЭЛ. СЧЕТЧИКОВ, РОЗЕТОК, ВЫКЛЮЧАТЕЛЕЙ.
Монтаж эл. проводки в коттеджах, квартирах, документы на сдачу в РЭС. Стройплощадки.
Тел.: 1543245 Велком
ИП Алексейчик Н.Н., УНП 590827865

ОКНА, ДВЕРИ ПВХ
РАЗДВИЖНЫЕ БАЛКОННЫЕ АЛЮМИНИЕВЫЕ РАМЫ
МТС 549-01-05, Vel 902-43-92
ИП Ракуть А.Н., УНП№590768728

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ
на дому у заказчика
Тел. 4-42-65,
МТС 8-033-620-50-08
VEL. 8-029-173-49-57
ИП Пархута Е.Н., УНП590084784

Силикатные блоки всех размеров и категорий
кирпич силикатный
производства Гродненского КСМ
Доставка, форма оплаты: нал. и безнал, чековая книжка
ОАО «Красносельскстройматериалы»
блоки из ячеистых бетонов, стеновые II и I категории на клей и на раствор
облицовочный кирпич. Минск "Керамин"
Тел.: Vel 6843222 МТС 8665044
ИП Курочка С.Д., УНП500489802 товар сертифицирован

ВСЁ ДЛЯ КРОВЛИ И ФАСАДА
Vel: 336-22-21, МТС 880-72-49,
8-015-452-06-01
Г. Лида, ул. Замковая, 4, оф.6
ИП Тимошевская Л.А., УНП 590982936

МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА, ПРОФНАСТИЛ
Изготовление доборных элементов по индивидуальным заказам
Монтаж кровли, расчет, доставка
Тел.: 8-029-228-34-54,
8-029-529-36-56
ИП Сазонов А. Н., УНП 290989758

ПРОДАЕМ ЦВЕТНОЙ ДЕКОРАТИВНЫЙ ЩЕБЕНЬ СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА РАЗЛИЧНОЙ ЦВЕТОВОЙ ГАММЫ ОПТОМ И В РОЗНИЦУ
Фасовка по 20 кг Цены договорные
Тел.: 8-029-133-23-17,
8-029-103-75-87.
ООО «ВолиАндактив», УНП 291050661

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ КОВКА МЕТАЛЛА
предметы интерьера, каминные наборы, ворота, заборы, калитки, козырьки, перила, беседки, кованые элементы
Наличный безналичный расчёт
тел. 8-029-668-45-77 Vel
МТС 8-033-312-33-77
ИП Венсковский А.Э. УНП 590315411

ОКНА И ДВЕРИ ПВХ
- москитные сетки
- гарантия 3 года
- цена от производителя
- замер, доставка бесплатно

откосы
Тел. МТС 8-029-868-15-42,
Velcom 8-029-931-86-95
ИП Ефимович С.Л. УНП 590941746

ШКАФЫ-КУПЕ
ЗАСТРОЙКА НИШ
РАЗДВИЖНЫЕ ДВЕРИ
Гарантия 5 лет Замер
Доставка бесплатно
Тел.: 80154601768,
80291652329,
80291502583.
ИП Вагурин С.Г., УНП 590821456

Ремонт стиральных машин-автоматов
любых производителей, на дому.
Воскресенье выходной
Тел. 8-029-389-11-19, (Vel.)
8-029-783-10-50 (МТС).
ИП Грипич С.П УНП 590089390

www.TopMebel.by
РЕМОНТ МЯГКОЙ МЕБЕЛИ
любой сложности
Из кровати - тахта
Из дивана - угловой
Большой выбор тканей
Консультация, доставка, услуги грузчика БЕСПЛАТНО
ИЗГОТОВЛЕНИЕ НОВОЙ МЕБЕЛИ ПОД ЗАКАЗ: тахты, диван-кровати, угловые, кресла.
Гарантия Качество
Велком +375 44 7548449
Life +375 25 6428636
ИП Глазков УНП 690762596

Двери
под заказ
металлические и межкомнатные
УНП 790379492
ОДО «ЕвроПрофЛайн»
Собственное производство (г. Могилев)
Любой размер двери
Хорошие цены
Звонить в любое время
(029) 30-66-820 velcom
(029) 78-55-942 мтс
Скамейки, козырьки, лавки и другие изделия из металла
Окна и двери ПВХ
Москитные сетки
Рамы алюминиевые

Ремонт и реставрация мягкой мебели
Замена обивочной ткани, изменение дизайна
Ремонт Замена поролона, пружин, замков
Пенсионерам скидка 15%
Наши телефоны:
МТС (8-029) 275-49-08,
Velcom (8-029) 614-51-22.
Транспортировка заказов – бесплатно!
ИП Макаренко А.А. УНП 690764928

ШКАФЫ-КУПЕ КУХНИ
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:
Индивидуальность
Качество
Приемлемые цены
Т. (8-029)-798-19-67
ИП Миратюк С.В.
УНП 590316581

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ и др. техники
на дому у заказчика
8-033-689-95-77 МТС
8-029-347-49-44 Vel
ИП Шухно Н.В. УНН 590315266

ООО «Тотал Сервис»
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, МОРОЗИЛЬНЫХ КАМЕР.
ГАРАНТИЯ
Тел. 80163-40-25-20, 8-044-732-21-16 (Велком), 8-033-699-83-03 (МТС).
УНП 290497469

КУХНИ
ШКАФЫ-КУПЕ
ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПРОЕКТАМ УНП 590619201
Divet Беларусь-Италия
пластик
акрил
МДФ
алюминий
крашеные
гнутые
массив
шпон
рамочные
Выезд представителя фабрики, доставка, монтаж.
Тел. 8-029-609-70-44, 8-033-321-73-43
ОПТ: мебель, фасады, столешницы: 8-029-14-36-220
СООО "Донавет" email: Divet@tut.by

ПРОФНАСТИЛ (для забора)
ШТАКЕТНИК ИЗ ПРОФНАСТИЛА
СЕТКА-РАБИЦА
В наличии и под заказ
Наличный и безналичный расчет
Доставка бесплатно
Тел. 8 (044) 4-77-55-79 Velcom
8 (029) 2-80-25-97 МТС
ИП Колец П.А. УНП 590320174

Барановичские оконные системы
Окна
Двери межкомнатные
СООО Барановичские оконные системы УНП 290361393 Товар сертифицирован
Окна ПВХ
— раздвижные балконы
— москитные сетки
— металлические двери
Представитель в г. Слониме
Тел./факс 8 (01562) 91-648.
Тел. моб. 8 (029) 687-44-64
8 (029) 582-63-78.
VEKA
Собственное производство

ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ: ПРАВДА И МИФЫ ОБ АЛКОГОЛЕ

Последние данные о пользе алкоголя насколько удивительны, что мартини представляется новым лекарством…

Но даже небольшое количество алкоголя может свести на нет все ваши усилия в области похудения и фитнеса. Алкоголь ведет к потере мышечной массы, замедляет метаболизм и заставляет совершать поздние набеги на холодильник. И особенно подвержены этому женщины.



ЖИДКИЕ КАЛОРИИ — СПЛОШНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Днем тренировки до изнеможения, а вечером баночка пива перед телевизором, и вместо кубиков пресса растет лишь пивной животик. В то время как стакан вина является абсолютно безвредным, тот же самый бокал за ужином ежедневно может свести на нет все усилия худеющих.

Алкоголь — пустая еда. Это калории, которые гораздо ближе к жирам, чем к белкам и углеводам. В жирах 9 калорий на грамм, в алкоголе же только на 2 калории меньше (углеводы и белки содержат 4 калории на грамм). А это значит, что алкогольный коктейль по калорийности может сравниться с обедом.

АЛКОГОЛЬ И МЕТАБОЛИЗМ

Спиртные напитки заставляют наш организм накапливать калории, потому что тело не воспринимает их как топливо. Для него алкоголь — некая токсическая субстанция, вывести которую можно лишь путем задействования других ресурсов. Печень перерабатывает алкоголь медленно, примерно один напиток в час. Американские ученые выяснили, что две рюмки водки, выпитые за час, замедляют обмен веществ на 73%.

СПОРТ И АЛКОГОЛЬ

После нескольких бокалов алкоголя обязательно захочется что-то съесть — и вряд ли это будет листок салата. Алкоголь притупляет бдительность, мы готовы есть все без разбора.

Спиртное может навредить и тренировкам. Ведь после банки пива заниматься спортом абсолютно не хочется. Гораздо приятнее поваляться на диване перед телевизором с пакетиком чипсов. Но даже если вы рискнете отправиться на тренировку, пользы от нее не будет. Доказано, что регулярное употребление спиртных напитков приводит к потере мышечной массы. Когда печень занята выведением алкоголя, она не может производить глюкозу, необходимую для восстановления уставших мышц. Организм ищет другие источники энергии, но не может их использовать. Это как потерять ключ от двери: дверь есть, а замок не открывается.

ЖЕНЩИНЫ НЕ МОГУТ ПИТЬ, КАК МУЖЧИНЫ

Женщины не могут себе позволить употреблять алкоголь наравне с мужчинами. Дело в том, что у нас меньше мышц и больше жировой ткани, а значит, «пустые» калории хуже сжигаются. Ферментов, перерабатывающих алкоголь, в желудке слабого пола тоже меньше. Как следствие, алкоголь скапливается в крови.

МИФЫ О ПОЛЬЗЕ АЛКОГОЛЯ

С алкоголем связано множество мифов, большинство из которых не имеют под собой научного обоснования. Развенчаем самые известные.

Красное вино полезно для здоровья

Исследования подтверждают, что красное вино содержит антиоксиданты. Но на самом деле антиоксиданты содержит виноград. Иными словами, красное вино полезно для сердца не более чем для души. А если выпивать более одного стакана в день, о пользе можно забыть.

Алкоголь помогает заснуть

Алкоголь вмешивается в циклы сна, что может повлечь за собой набор веса. Гормоны стресса должны опуститься до минимальной отметки, только тогда наступает глубокий сон. Стаканчик горячительного перед сном провоцирует выработку гормонов и мешает полноценному отдыху.

Сто грамм в день полезно для печени

Употребление спиртного ежедневно не только опасно, это еще и признак алкогольной зависимости. Велик риск возникновения заболеваний сердца, печени и развития рака груди. Да и лишний вес не заставит себя долго ждать.

Одна рюмка в день ничего не значит

Как бы не так. Во-первых, уже несколько глотков подрывают наш самоконтроль, и мы едим больше. Во-вторых, в 1 грамме чистого алкоголя содержится 7 ккал, из них только 3 ккал «сгорают» в процессе усвоения спиртного, а оставшиеся 4 ккал всегда откладываются про запас — в виде жира. Выпивая ежедневно бутылку пива, бокал сухого вина или рюмку ликера, можно поправиться на 1 кг за полтора месяца.

КАК ПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ НАБРАТЬ ВЕС

Обычно не менее половины лишнего жира, который мы буквально «выносим на себе» из всех этих праздников, «на совести» спиртного. Алкоголь повышает аппетит, ослабляет нашу похудательную волю и при этом еще сам по себе очень калориен. Поэтому…

Пьем спиртное не торопясь. Бокал сухого вина, растянутый на час сидения за столом, не принесет никаких последствий. Вообще нежелательно за время праздника употреблять больше 50 г алкоголя. Это примерно 120 мл коньяка или водки, 300-350 мл сухого вина (два бокала), или 800-1000 мл пива (две кружки). Чем ниже градус, тем лучше. Вино лучше разводить водой, виски — содовой, джин — тоником. Так называемые дубящие вещества тормозят всасывание спирта. И в этом плане сухое красное вино предпочтительнее белого, а коньяк и виски предпочтительнее водки и джина. Закусываем правильно! Мясо и несладкие негазированные напитки замедляют поступление алкоголя в кровь, а фрукты или газированная вода, наоборот, ускоряют.

health.mail.ru

Это интересно

УЧЁНЫЕ СОСТАВИЛИ КАРТУ МИКРОБОВ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

«Когда я встаю со стула, со мной встают в 10 раз больше бактериальных клеток, чем человеческих», — говорит доктор Брюс Биррен. Он — один из сотен американских ученых, участвовавших в создании самой подробной карты микробов, которые живут внутри и снаружи нас.

Проект «Микробиом человека» запущенный в США в 2007 году, определил генетическую идентичность многих бактерий, вирусов и других микроорганизмов, которые живут в тесном контакте с нами. Исследователи предупреждают, что речь идет не о вредных микробах, которых необходимо уничтожать, а о микроорганизмах, которые являются важной частью того, что делает нас людьми.

Тем не менее до недавнего времени мало что было известно о триллионах микроорганизмов, населяющих наше тело. На протяжении веков мы могли исследовать только микроорганизмы, способные выжить в лабораториях, и изучать их по отдельности — часто одного микроба за раз.

Но с появлением все более совершенных методов анализа ДНК участникам проекта «Микробиом человека» удалось обнаружить микробов, которых никогда раньше не видели, и посмотреть на их коллективное поведение.

Результаты пятилетнего труда, начатого Национальным институтом здоровья США, были опубликованы в журналах Nature, Genome Biology и PLoS.

В рамках проекта у более чем 200 здоровых мужчин и женщин в США были взяты образцы микробов, причем из различных частей тела. Исследователи обнаружили, что в здоровом человеческом микробиоме обитает более 10 тысяч различных видов микроорганизмов. Большинство из этих микробов оказались абсолютно безвредными. Появляется даже все больше доказательств того, что эти организмы помогают нам во многих отношениях.

Некоторые помогают нам получать энергию из пищи, в то время как другие помогают нам усваивать питательные вещества, такие как витамины.

Мы все больше узнаем об их роли в формировании нашей иммунной системы, а не только в нападении на нее, говорит профессор Барбара Мете из Института Крейга Вентера, которая также участвует в проекте. Одним из ключевых вопросов, на который пытались получить ответ составители карты микробов: существует ли базовый набор микробов, одинаковый для всех людей?

Ученые обнаружили разнообразие простейших у разных людей и уникальные сообщества микроорганизмов, живущих в разных частях тела. Но некоторых микробиологов по-настоящему поразило то, что в определенных частях тела многие из микробов отвечают за аналогичные процессы.

«На наших с вами языках могут жить разные простейшие, но вместе они вносят те же гены в общий коктейль и помогают выполнять одинаковые функции — например, разрушать сахар,» — поясняет Брюс Биррен. Это открытие может заставить ученых пересмотреть модель «один микроб — одна болезнь», которая возлагает ответственность за возникновение заболевания на одного представителя прокариотов.

Возможно, что при возникновении некоторых заболеваний имеет значение не конкретный вид простейших, а то, что общее функционирование группы микроорганизмов пошло наперекосяк, полагает доктор Кертис Хаттенхауэр из Гарвардской школы общественного здравоохранения.

ПОЛЬЗА ОТ МИКРОБОВ

- Микробы помогают нам получать энергию из пищи
- Позволяют нам усваивать витамины
- Могут помочь производить молекулы, которые борются против воспалений
- Существует все больше доказательств того, что они развивают нашу иммунную систему

Исследователи обнаружили, что здоровые добровольцы переносят небольшое количество микробов, которых принято считать болезнетворными.

Например, бактерия метициллин — резистентный золотистый стафилококк, — которая может вызвать сепсис и двустороннюю пневмонию, была найдена в носу около 30% участников эксперимента.

«Теперь у нас есть «телефонная книга» из более чем 100 подобных микроорганизмов, которые при определенном стечении обстоятельств могут повести себя плохо. Мы знаем, где они живут у здоровых людей и какие организмы их окружают. Поэтому, возможно, мы можем начать понимать, что их сдерживает и где они размножаются», — говорит доктор Хаттенхауэр.

Программный директор проекта Лита Проктор и ее коллеги склоняются к выводу о том, что мы выбираем наши микробиомы в самом начале жизни.

«Геном человека передается по наследству, но микробиом людьми приобретается — это означает, что он сильно подвержен изменениям и мутациям. Надэтим мы и работаем в клинических условиях. Если вы можете управлять микробиомом, вы сможете сохранить его здоровым или изменить нездоровый баланс», — поясняет Проктор.

По словам профессора Дэвида Релмана из Стэнфордского университета, эти исследования — только половина дела, поскольку нам предстоит гораздо больше узнать о «диалоге» микробиомов с клетками человека.

«До сих пор это «терра инкогнита». Даже в привычных условиях мы по-прежнему открываем новые формы жизни», — говорит Релман

Источник: Bbc.co.uk

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

Воспоминания

ПАМЯТЬ О БЛОКАДНОМ ЛЕНИНГРАДЕ ЖИВЁТ В ЕЁ СЕРДЦЕ

Екатерина Андреевна Шавлюга родилась 31 декабря 1924 года в России. Во время войны она жила в блокадном Ленинграде и была очевидцем страшного голодомора.

Во время нашей случайной встречи Екатерина Андреевна поделилась своими воспоминаниями о бедствии прошлого века.

— Мне было в то время семнадцать лет. Наша большая семья — отец, мать, шесть сестер и четыре брата — жили в Ленинграде. Отец работал на заводе, был мастер на все руки, за что бы ни взялся, все у него получалось. Мама работала поваром в ресторане. Жили мы до войны хорошо. Был у нас большой дом. Когда началась война, братьев забрали на фронт. А мы остались в Ленинграде, работали и стойко переносили все тяготы.



Екатерина Андреевна Шавлюга

ГОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Страшное время было: на руки выдавали по 120 граммов хлеба, люди слабели и умирали от голода прямо на улицах. Он шли на работу и не возвращались. Помню, идешь из магазина и прячешь кусочек хлеба, чтобы кто-нибудь не выхватил из рук. А мимо проходят молоденькие солдатики и просят: сестричка, дай хоть разок укусить. Добрая у меня душа, не могла я им отказать и отдавала свою порцию.

Приду на работу, а я работала в больнице, и мне повара Рита и Варвара Васильевна говорят: «Опять без хлеба пришла?» А я отвечаю, что не могла отказать солдатикам и отдала им хлебушек свой. Они нальют мне тарелку супа, и я ем. Добрые люди они были, всегда мне оставляли тарелку супа.

Однажды тоже пришла на работу без хлеба, только села есть, и началась бомбежка. Тогда меня даже ранило, но все обошлось.

Заведующий больницей у нас был немец. Его в свое время выслали из Германии, так он меня называл доченькой.

Голод тогда унес много жизней. У меня умерла мама, отец, ушли из жизни жены братьев. Людей целыми грудами складировали и вывозили за город, никто их даже не хоронил. А весной трупы увозили и кремировали.

ФАШИСТЫ УБИВАЛИ, НЕ ЩАДЯ НИКОГО

— Екатерина Андреевна, Вы воочию видели войну: бомбежки, голод, холод, смерть. Страшно было, когда бомбили?

— Мы уже привыкли и не боялись. Приходилось копать траншеи, а самолеты если налетят, где ты спрячешься? Они, увидев даже одного человека, гонялись, чтобы убить. Я тоже была в шаге от смерти. Немцы никого не щадили, всех убивали. Однажды и меня заметил самолет. Я сумела укрыться в ботве картофеля, он всю ботву срубил, искал меня. Рядом была канава, так я туда спряталась. Бог миловал: не нашли меня, потом я выбралась оттуда, так и осталась жива.



Заслуги доблестной труженицы

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВОЙНЫ

— Как сложилась Ваша жизнь после войны, как Вы попали в Беларусь?

— Когда освободили Ладожское озеро, горисполком стал молодежь эвакуировать. Оформили документы, приехала машина, нас погрузили и повезли. Ночью переправили на другую сторону озера, где нас ждали товарные поезда. Потом привезли на станцию, а дальше в совхоз, который находился в 20 километрах. В деревне не было ни одного мужчины. Меня поселили в конторе, а потом меня взяла хозяйка к себе. Через две недели отправили на три месяца на курсы трактористов в город Куйбышев. Что делать, надо было подчиняться, ехать туда, куда пошлют. В Куйбышеве было немного лучше, можно было хоть нормально поесть в столовой.

После учебы опять вернулась в совхоз, где проработала до 1945 года. Больше я там не могла находиться одна, поэтому вернулась в Ленинград, где никто меня не ждал... Переночевала две ночи на вокзале и уехала в деревню Жиглово, где мы родились, в свой родной домик. В деревне я встретила родную сестру, у которой было на руках трое детей. Муж у нее погиб на войне. Помню, как там под лопату копали землю, так как больше было нечем. Потом набирали людей в Беларусь. Так я попала в Полоцк. Устроилась на работу на мясокомбинат. Меня назначили заведующей базой по приему скота. Там можно было хоть кусочек колбаски взять.

Позже я вышла замуж, у нас родился хорошенький сынок. Но Господь его быстро забрал: он заболел и умер, когда ему было всего годик. В 1953 году родился второй сын, с которым я живу теперь. Потом опять настали голодные времена: за хлебом надо было стоять в очереди целую ночь, и неизвестно было, достанется тебе буханка хлеба или нет.

И как раз у меня брат родной нашелся в Латвии. Он был ранен во время войны, лежал в госпитале и звал нас, чтобы мы переехали жить к нему. И мы переехали в город Иогава, что недалеко от Риги. Муж устроился на работу в строительную организацию, я работала на большом заводе бетонщицей. Работа была очень тяжелая, но платили хорошо.

Восемь лет я там отработала, потом врачи запретили мне тяжелый труд. Пришлось профессию поменять, стала работать каменщиком. Со временем мы получили квартиру и остались жить в Латвии. Там было хорошо, была хорошая у нас обстановка, и люди были очень доброжелательные и приветливые. Но муж заболел, и ему очень хотелось вернуться в Беларусь, где жил наш сын.

В этом доме я живу уже семь лет и хочу сказать, что белорусы совсем другие люди. Может быть, сейчас иное время и оно повлияло на людей. Одним словом, нет той жизни, какая была раньше. Здесь я общаюсь с соседкой Любочкой, она мне как родная, всегда во всем помогает. Таких людей в наше время очень мало. Дай Бог ей здоровья и доброй жизни.

Вот такую нелегкую жизнь прожила Екатерина Андреевна. Вспоминая о своей жизни, она скромно сказала, что честно всегда трудилась. Ее доблестный труд оценен медалью и множеством почетных грамот. Она также является ветераном труда. Пожилая женщина с уважением говорит о людях, которые о ней заботятся и низко кланяется всем.

Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до **18.00**

Для корреспонденции:
231799, г. Слоним-9, а/я 32
Адрес редакции:
ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты:
Анна ВОЛОДАЩУК
дизайнер
Алексей ЛИБИК
стиль-редактор
Жанна ПЛЕШКО

Тираж номера **5100** экз.

Время подписания к печати по графику 19 июня 2012 года 15:00

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 3793

Свободная цена

ISSN 1991-3362

9 771991 336003 31231

Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.